

АННОТАЦИЯ рабочей программы дисциплины (модуля)

Биоритмология

1. Цели освоения дисциплины

Целью освоения дисциплины «Биоритмология» формирование устойчивого представления о принципах сохранения и формирования здоровья, о необходимости учёта биоритмов организма человека при организации общеоздоровительных мероприятий в сфере рекреации и спортивно-оздоровительного туризма.

2. Место дисциплины в структуре ОПОП бакалавриата (магистратуры)

Дисциплина Б1.В.ДВ.04.02 «Биоритмология» относится к дисциплинам по выбору по направлению подготовки 49.03.03 Рекреация и спортивно-оздоровительный туризм (направленность (профиль) подготовки «Рекреационно-оздоровительная деятельность»).

| МЕСТО ДИСЦИПЛИНЫ В СТРУКТУРЕ ОПОП | |
|--|----------------|
| Индекс | Б1. В.ДВ.04.02 |
| Дисциплины и практики, для которых освоение данной дисциплины (модуля) необходимо как предшествующее: | |
| Для изучения дисциплины «Биоритмология» необходимо успешное освоение дисциплин «Анатомия и морфология человека», «Основы медицинских знаний», «Гигиенические основы физкультурно-спортивной деятельности» и т.д. | |

3. Планируемые результаты обучения по дисциплине (модулю) «Валеология».

Процесс изучения дисциплины направлен на формирование элементов следующих компетенций обучающегося:

| Код компетенций | Содержание компетенции в соответствии с ФГОС ВО/ ПООП/ ООП | Индикаторы достижения компетенций | Декомпозиция компетенций (результаты обучения) в соответствии с установленными индикаторами |
|-----------------|--|---|---|
| ПК-1 | Способен осуществлять рекреационную деятельность с различными группами населения, направленную на обеспечение физического и психического здоровья, социального благополучия и удовлетворенности жизнью | ПК-1.1. Способностью самостоятельно определять цели и задачи спортивной, рекреационно-оздоровительной, рекреационно-досуговой и рекреационно-реабилитационной деятельности. ПК-1.2. Способен использовать на практике средства, методы и приемы обучения двигательным действиям, связанным с рекреационно-оздоровительной деятельностью, контролировать эффективность их выполнения. | Знать: - современные теории о принципах функционирования биологических часов; - современные экспериментальные подходы к изучению биоритмов на разных уровнях организации (от уровня циркадианных генов до организменного); - особенности важнейших современных концепций ведущих отечественных и зарубежных физиологов и научных школ в области биоритмологии; - основные закономерности генерации физиологических и поведенческих биоритмов у млекопитающих и человека; Уметь: - использовать индивидуальную структуру биоритмов организма при |

| | | | |
|--|--|--|---|
| | | | <p>планировании и контроле педагогического процесса.</p> <p>Владеть:</p> <p>- современными представлениями о природе биологических ритмов; механизмами регуляции биологических ритмов; средствами самостоятельного достижения должного уровня работоспособности.</p> |
|--|--|--|---|

4. Общая трудоемкость дисциплины 396 часов (11 зачетных единиц).

5. Разработчик: *Текеев А.А., проф. кафедры физического воспитания и общественного здоровья*